

おからハムチーズブリトー

所要時間 25 分



材 料

(1人分)

おからパウダー	20g
サイリウム	4g
ラカント	3g
塩	少々
水	70g
ハム	4枚
とけるチーズ	適量

作り方

1. 粉類をボウルに入れてよく混ぜる
2. そこに水を入れ、ひとまとまりにする
3. ひとまとまりにした生地をクッキングシートで挟んで、めん棒で厚さ1～2mm、直径25cmくらいの円形に伸ばす
4. フライパンで片面を3分ほど焼き、裏返してもう片面を1分ほど焼く
(うっすら焼き色がつくまで)
5. 焼き上がった生地をラップの上に置き、中心にハムとチーズを乗せ、巻く
6. 折り畳んだ生地をラップできっちり巻き、レンジ600wで20秒ほど温める

詳細

アレルギー (28品目中)

大豆、乳、豚肉、卵

糖質量・カロリー

糖質：2.9g カロリー：210kcal (1人分)

参考

YouTube：【ダイエット】簡単10分！低糖質トルティーヤ/おからパウダーで"もちっ"とブリトー&サラダラップ/セブンイレブン風ハムチーズとサブウェイ風エビアボカド再現レシピ【糖質制限】